

Оптимальный подбор интенсивности движений как фактор повышения оздоровительной эффективности занятий танцевальной аэробикой

Содержание

Введение

1. Танцевальная аэробика как средство оздоровительного физического воспитания

1.1. Виды танцевальной аэробики

1.2. Средства и методы танцевальной аэробики

1.3. Оптимальное нормирование нагрузок в комплексах оздоровительной аэробики

2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

2.2. Организация исследования

3. Разработка оптимальной программы занятий по танцевальной аэробике для оздоровления

3.1. Выбор методов и средств занятий

3.2. Характеристика экспериментальной программы занятия

3.3. Результаты проверки эффективности экспериментальной программы подготовки

Заключение

Библиографический список

Приложения